

梅雨明けはまだ発表されていませんが、梅雨の晴れ間では30度を超える日も出てきました。
7月4日（火）に生徒朝会で話をした、熱中症対策プラスαをお伝えしたいと思います。

● 登下校中の帽子・日傘の使用が可 ●

帽子…野外活動時に使用していたような、キャップタイプのものが望ましいです。

日傘…華美でないものが望ましいです。

直射日光を防ぐことは熱中症予防にとっても有効です。朝の登校中であっても、太陽光がサンサンと照りつけることが増えてきます。対策をとってみてはどうでしょうか。



● スポーツドリンクの持参が可 ●

ペットボトルでの持参はいけません。必ず、水筒に入れて持参しましょう。

部活中に限らず、登校後・体育後などに飲んでもよいです。

スポーツドリンクには糖分と塩分が入っています。水・お茶だけでは、大量の汗をかいた場合に身体が対応しきれません。特に運動中は、積極的にスポーツドリンクを飲むようにしましょう。しかし、反対に汗をあまりかいていないのにも関わらず、大量のスポーツドリンクを飲むと、糖分の取り過ぎになってしまいます。自分の活動量を考えながら、スポーツドリンク・お茶をこまめに摂っていきましょう。



● 熱中症指数を意識して活動を考えよう（部活動内容） ●

職員室前廊下にホワイトボードがあります。

そこには熱中症指数(温度・湿度から計算された熱中症の危険度)が掲示されています。

その日の熱中症指数に合わせた活動をするようにしましょう。
特に部活前には、部長・副部長はそのホワイトボードを確認して、部活内容・休憩のタイミングを考えよう。



● 基本的な生活習慣を崩さず生活しよう ●

早寝・早起き・朝ごはん は基本的な生活習慣です。

早 寝：23：00までには布団に入れるように、宿題・夕食・お風呂時間を考えよう。

早 起 き：目覚めてから約2時間後から、頭がすっきりし、勉強に集中できると言われています。

朝ごはん：1日の活動のエネルギーをしっかりと補給しましょう。

主食（米飯またはパン）＋主菜（ベーコン・ハム・魚など）があるといいですね。



熱中症 こんな症状に注意

症 状

軽度：めまい・立ちくらみ・手足のしびれ など

中度：頭痛・吐き気・嘔吐・力が入らない など

重度：高体温・全身のけいれん・意識がない・まっすぐに歩けない など



涼しい場所へ移動



衣類を緩める



脇の下・足の付け根を冷やす



大人を呼ぶ